

Ambulante Fertigkeitengruppe nach der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)

Was ist eine «Fertigkeitengruppe»?

Das Konzept stammt aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Störungen (DBT), einem Therapieverfahren, mit dem auch in der stationären Psychotherapie unserer Klinik seit Jahren erfolgreich gearbeitet wird. Ziel des Fertigkeitentrainings ist es, unangemessene («dysfunktionale») durch angemessene Erlebens- und Verhaltensweisen zu ersetzen. Das Fertigkeitentraining wird besonders wirkungsvoll in speziell hierfür eingerichteten Gruppen («Skillsgruppen») durchgeführt.

Trainiert werden die neuen Fertigkeiten in vier thematischen Modulen:

- Achtsamkeit
- Stresstoleranz
- Umgang mit Gefühlen
- Zwischenmenschliche Beziehungen



Das Kernmodul der «Achtsamkeit» ist aus der Praxis des ZEN-Buddhismus entlehnt und lehrt die «dialektische» innere und äussere Balance im Hier und Jetzt.

An wen richtet sich das Angebot?

Menschen mit

- selbstschädigendem Verhalten, z.B. Selbstverletzungen
- häufigen Selbstmordgedanken
- starker Impulsivität
- ausgeprägten Stimmungsschwankungen
- innere Leere und Depression
- chaotischen, instabilen und fehlenden Beziehungen
- intensiven, unangenehmen Spannungszuständen
- Dissoziationen und «Flashbacks»
- schwankenden oder fehlenden Vorstellungen von der eigenen Identität und Zukunft

leiden oftmals an einer sogenannten «Borderline-Persönlichkeit(störung)». Sie kann in mehreren Varianten auftreten. Etwa 2% der Bevölkerung, überwiegend junge Menschen, sind davon betroffen.

Welche Voraussetzungen müssen für die Teilnahme erfüllt sein?

- Frauen und Männer über 18 Jahre,
- die sich in kontinuierlicher ambulanter Einzeltherapie befinden
- und bereit sind, neue Verhaltens- und Sichtweisen in der Gruppe zu erproben.

Ort

Clienia Littenheid AG, Verwaltung, Gruppenraum im Untergeschoss

Frequenz

Einmal wöchentlich

Die Teilnahme ist zunächst auf 6 Monate begrenzt (Durchgang durch alle Module).

Zeit

Mittwoch, 17.15 – 19.15 Uhr



Kontakt

Gruppenleitung

Christoph Fuhrhans, Oberarzt

Zentrum für Stationäre Psychotherapie

Doris Tschirky, Pflegefachperson

Zentrum für Stationäre Psychotherapie

Auskunft und Anmeldung

Anmeldung bitte schriftlich mit beiliegendem Anmeldeformular an
Patientenaufnahme, Direktwahl +41 (0)71 929 60 06

Clienia Littenheid AG

Privatklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie

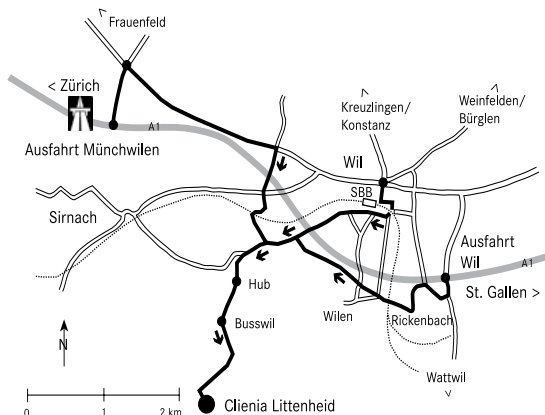
CH-9573 Littenheid

Tel. +41 (0)71 929 60 60

Fax +41 (0)71 929 60 30

info.littenheid@clienia.ch

www.clienia.ch



Clienia Standorte

Clienia Littenheid AG

Privatklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie, Littenheid

Clienia Schlössli AG

Privatklinik für Psychiatrie und
Psychotherapie, Oetwil am See

Psychiatriezentrum Männedorf

Psychiatriezentrum Uster

Psychiatriezentrum Wetzikon

Ambulatorium Wetzikon